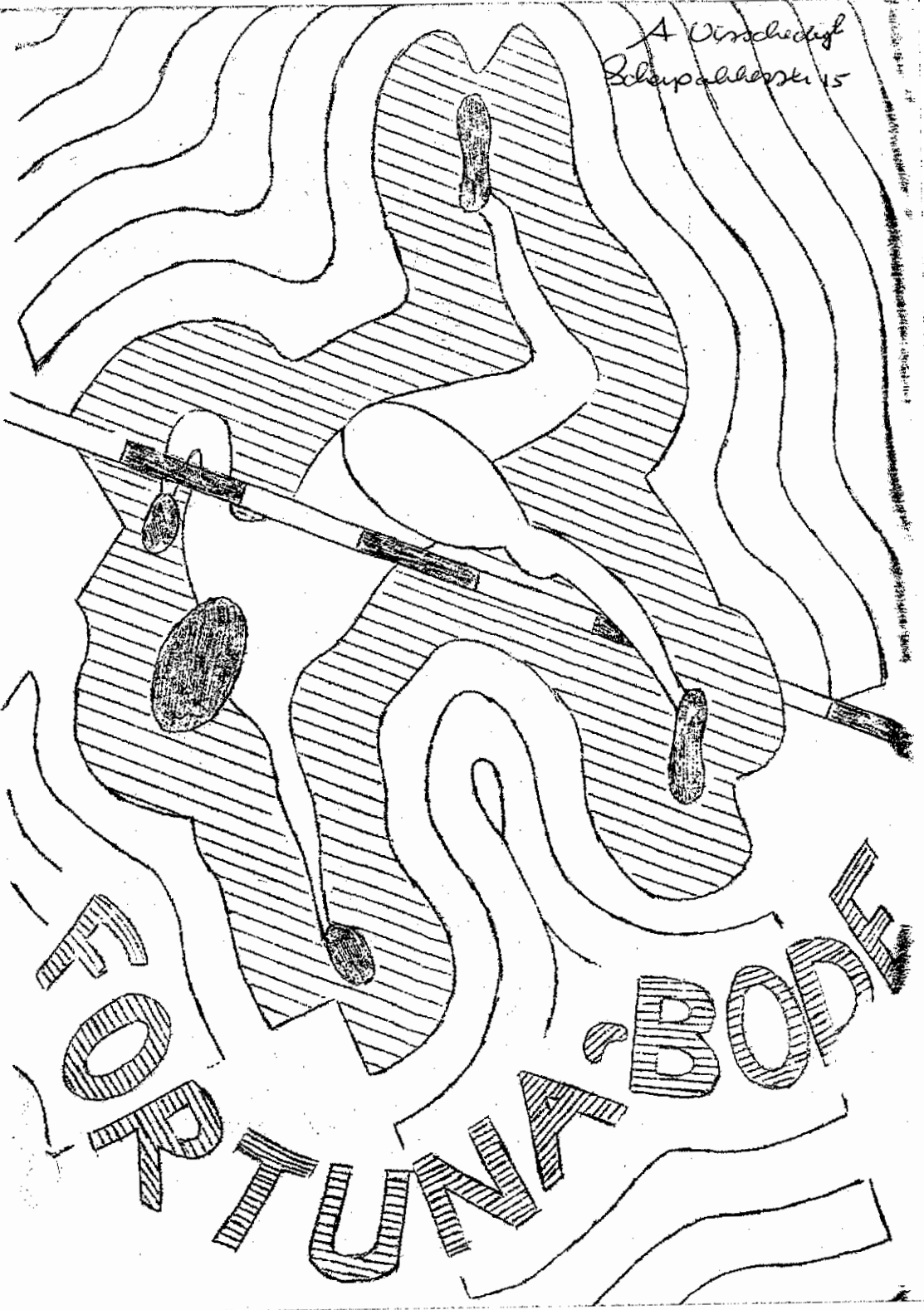


A. Verschell
Schepdijk 15

DOELHETZEL
KRUIS
KERKSTRAAT
SINT OEDENRODE

4-5-70



want, **BRINK**
 luchtverwarming

betekent! :

! geluidloos
 stofvrij
 befrist niet
 geen radiatoren
 ventilatie
 geen droge lucht

en verkrijgbaar is :

!! bouwpakketten

daarom :

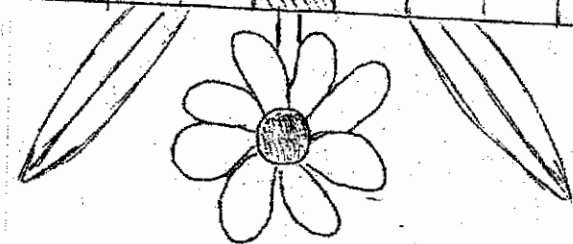
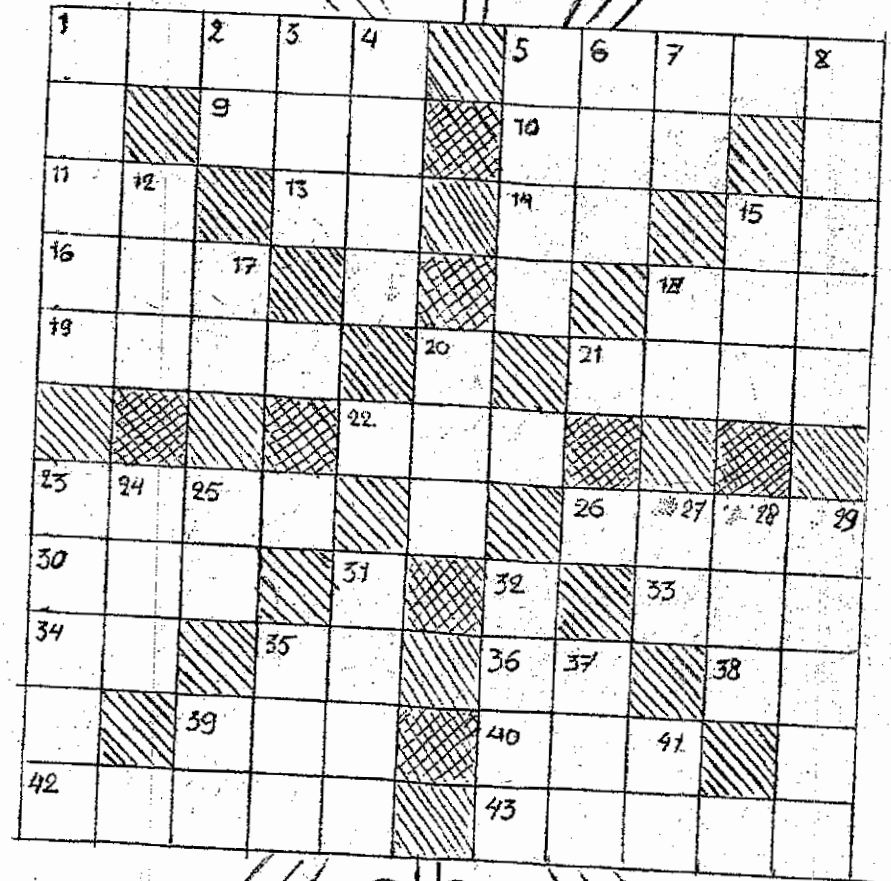
BRINK

T
E
L. Luchtverwarming

3015 A. Visschedijk

4
7
3
8 Scherpakkerstr. 15

SINT OEDENRODE

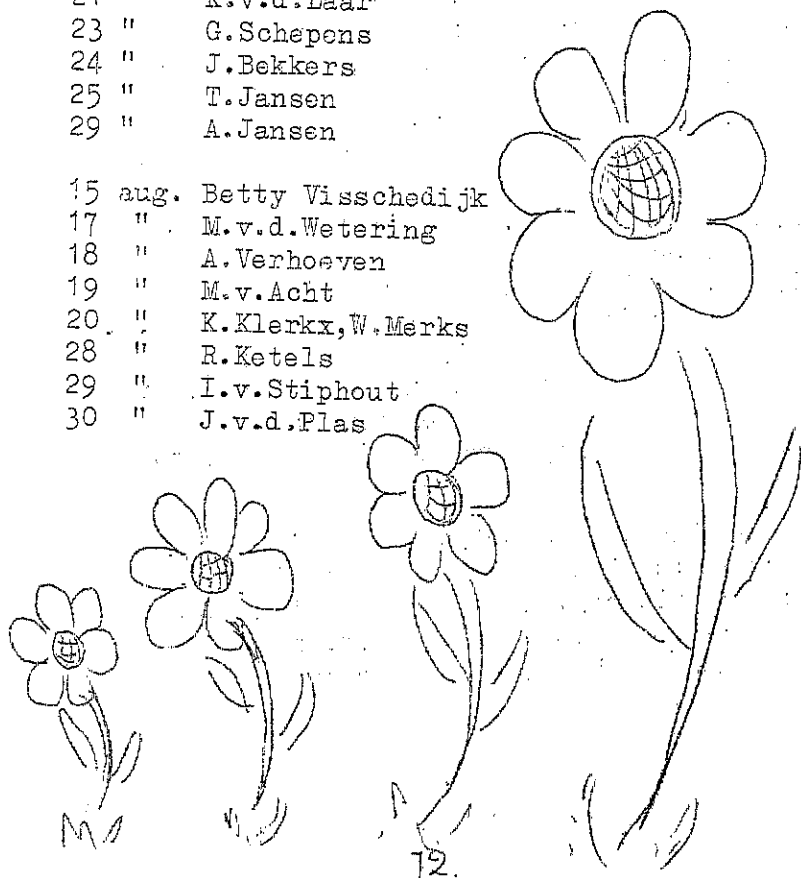


16 AUGUSTUS 3e KOMPETIEDAG HEREN.
 22 " baanwedstrijden G.M.Best.
 23 " baanwedstrijden Taxandria-Oisterwijk.
 29-30 " meerkampen Volt-Tilburg

Verjaardagen der leden

4 juli B.Kastelijjn
 8 " R.Klerkx
 12 " J.v.d.Burgt
 20 " T.Verstraten
 21 " K.v.d.Laar
 23 " G.Schepens
 24 " J.Bekkers
 25 " T.Jansen
 29 " A.Jansen

15 aug. Betty Visschedijk
 17 " M.v.d.Wetering
 18 " A.Verhoeven
 19 " M.v.Acht
 20 " K.Klerkx, W.Merks
 28 " R.Ketels
 29 " I.v.Stiphout
 30 " J.v.d.Plas



9 M.v.Lieshout	1225 punten
10 L.Oppers	1185 "
11 J.v.Erp	1120 "
12 G.Schepens	1094 "
13 A.v.Zoelen	946 "

JONGENS C.

1 C.v.d.Heyden	2131 punten
2 C.Klerks	1937 "
3 B.Kastelijjn	1872 "
4 G.Merks	1655 "
5 W.Gevers	1571 "
6 Oppers	1482 "

MEISJES C.

1 J.v.Erp	2454 punten
2 A.Stiphout	2284 "
3 D.v.Lieshout	2261 "
4 L.v.d.Oever	1715 "
5 M.v.d.Rijt	1708 "
6 M.Raaymakers	1654 "
7 M.v.Acht	1595 "
8 M.Latijnhouwers	824 "

JONGENS B.

1 K.Klerks	2060 punten
2 J.v.d.Kampen	1708 "
3 P.v.d.Kaay	1635 "
4 K.Kastelijjn	904 "

MEISJES B.

1 F.d.Kinderen	2845 punten
2 S.J.Boumans	2808 "
3 A.Klerks	2555 "
4 W.Merks	2347 "
5 C.v.d.Kamp	2206 "
6 R.Klerks	1901 "
7 C.V.Acht	1711 "

MEISJES A

1 M. Merks 1645 punten
2 T.v.d. Wetering 1517 "

DAMES

1 M. Lavrijssen 3307 punten
2 G. Steenbakkers 3255 "

Leden die bedankt hebben:

Gerry Verkorf
Wilna de Koning
Ria Plaat
René v. Lieshout
Dorenda v. Stiphout
Gonnie v. Stiphout

Nieuwe leden

A. Merks
T. Jansen
J. d. Bok
A. v. Erp
M. Lathouwers
C. Schepens
P. Jansen
C. v. d. Kamp

WEDSTRIJDPROGRAMMA

Wanneer een lid ingeschreven wordt op een of meer nummers voor een wedstrijd en hij komt niet opdagen kost dit de vereniging in de minste gevallen een forse boete. Het is daarom niet meer dan billijk t.o.v. de vereniging om je persoonlijk bij de heer Schiffers, onze wedstrijdsektetaris af te melden en doe dit op tijd. Dhr. Schiffers is bereikbaar 's woensdagsavonds tijdens de trainingen en bovendien elke maandagavond op het wedstrijdsecretariaat, Laan van Mariëndaal 48. Wanneer we op wedstrijd gaan en de deelname is groot genoeg wordt er altijd gezorgd voor gemeenschappelijk vervoer. Iedereen wordt dan automatisch voor deze wedstrijd ingeschreven. Wanneer de vereniging niet op wedstrijd gaat belet dit onze leden niet zelfstandig d.w.z. op eigen gelegenheid aan een of andere wedstrijd deel te nemen. Geef dit echter tijdig door aan dhr. Schiffers zodat deze jullie kan inschrijven. Ook inlichtingen over hieronder vermelde wedstrijden betreffende de nummers e.d. verkrijgbaar op het wedstrijdsecretariaat. Gelieve wel rekening te houden met de daarvoor aangewezen avonden, woensdag en maandag. Het komende wedstrijdprogramma ziet er als volgt uit:

1 juli avondinstuifwedstrijden-de Keien Uden	
3 juli baanwedstrijden	Volt-Tilburg
8 juli avondwedstrijden	de Keien Uden
16 juli Werpers 3-kamp	Bergen op Zoom
19 juli baanwedstrijden	Breda

WEDSTRIJDUITSLAGEN.....

REGIONALE ATLETIEKWEDSTRIJD VOOR PUPILLEN EN JUNIOREN C EN D Generaal Michaelis BEST.

Meisjes pupillen B driekamp.
18 A.Merks

Meisjes pupillen A driekamp.
6 M.Hermes 18 E.Borekamp 25 I.v.Stiphout.

Jongens pupillen B driekamp.
11 D.v.d.Kaa 15 R.v.d.Laar 28 P.Jansen.

Jongens pupillen A driekamp.
33 G.Foelen 41 M.v.d.Wetering 50 E.v.Asveld
62 R.v.Asveld 73 M.Bouman 74 R.Schiffers
81 R.v.Uffelen 82 T.v.Hoof.

60 m Meisjes D.

A.v.d.Oever 9.2 sec.	I.v.Erp	10.6sec
A.Schiffers 9.5 "	M.v.d.Velden	10.7 "
A.Jansen 10.3 "	L.Oppers	10.9 "

M.v.Lieshout 10.5"

60 m. Jongens D.

R.v.d.Laar 10.00 sec.

J.Merks 10.2 "

80 m. Meisjes C.

J.v.Erp (2) 11.5 sec L.v.d.Oever 13.0 sec

M.v.d.Rijt 12.7 sec M.Raaymakers 13.7 sec

80 m. Jongens C.

C.Klerks 11.8 sec C.v.d.Heyden 12.2 sec

600 m. Meisjes D.

6 A.Kremers 2.09.7 min.

10A.Jansen 2.15.9 "

11R.v.Schijndel 2.16.0 min.

600m. Jongens D.

7 J.v.d.Wetering 1.55.0. min.

600m. Meisjes C.

2 D.v.Lieshout 2.02.1 min.

16 M.Raaymakers 2.20.0 "

18 A.v.Stiphout 2.22.0 "

WAT BEN JE.....!

Bij de senioren worden de deelnemers naar prestatie in klassen ingedeeld, die jaarlijks opnieuw bepaald worden.

Dit jaar is als volgt: A-klasse is crack

B " " middenklasser

C " " nieuweling

D " " beginnening

Bij A.C.Fortuna zijn alle senioren zowel dames als heren beginnening behalve:

Dames: M.Lavrijssen op het nummer 400 m. C klasse

" " " " verspr. C "

" " " " 100 m. B "

Gr.Steenbakkers " " " 400 m. B "

" " " " 800 m. B "

Heren:

A.Visschedijk op het nummer 100 m. C klasse

" " " " hoogspr. C "

" " " " discus C "

" " " " kogel C "

J.v.d.Schoot " " " 3000 m. C "

" " " " 5000 m. C "

A.v.d.Aa " " " hoogspr. C "

" " " " 100 m. C "

P.v.d. Putten " " " 100 m. C "

De prestaties zijn de laatste jaren heel erg gestegen, maar toch zijn voor enkele van onze bij wat meer training C of B klassen haalbaar.

De voorzitter.

PELGRIMTOECHT VAN R. ATLETEN

Zondag 17 mei j.l. was onze veldtocht naar Den Bosch. Om zes uur 's morgens zouden wij vertrekken vanaf de markt. Alleen Greet werd zo gemist dat Ria en Antoinette het nodig vonden haar uit bed te tremoleren met succus. Zo gingen we vol goede moed op weg naar ons pelgrimsoord. Halfweg Schijndel werd onze groep nog aangevuld met Clarin en José. In Schijndel werd op aanraden van Greet, Harry Evertons uit bed gehaald, al was het met tegenzin. Hij sloot zich spoedig aan. En zo keerden we verder. De dorst was soms zo erg, dat Rinus onderweg aan een oud meedertje vroeg, of hij melk kreeg uit haar melkkannetje, maar daar kon ze niet aan beginnen, omdat ze de melk zelf ook moest kopen. Schijndel voorbij gingen we verder langs het kanaal, tijdens welke tocht we uitcomvielen in drie groepen, die stuk voor stuk toch uiteindelijk de Sint-Jan bereikten. Greet, Antoinette, Ria en Harry kwamen als laatste aan, omdat ze (onder een zeil, vanwege de regen) een onweg gelopen hadden. Na eerst een preek gestoord te hebben in een andere kerk, kwamen ze de Sint-Jan binnen. De helft ging na de mis gevolgd te hebben met de bus naar Rooy terug, terwijl Paul, Jan, Antoinette en Jeanne helemaal terug gelopen zijn, is een stelletje jongeren tot Schijndel gekomen, daar opgepikt met een auto en teruggebracht naar Rooy. Al met al hebben we veel plezier gehad en ik hoop ~~hier~~ het nog eens over te doen.

Ria

HALLO SPORTVRIENDEN.....

Na twee jaren trainster te zijn geweest van A.C. Fortuna '67 moet ik tot mijn grote spijt afschoid van jullie nemen, i.v.m. mijn huwelijk. Dat doe ik dan in ons eigen clubblad, omdat ik zo alle leden van onze vereniging kan bereiken. In de twee jaar dat ik lid ben geweest is A.C. Fortuna gegroeid van 35 tot maar liefst 115 leden. Hier heb ik met veel plezier aan meegewerkt. Al ben ik nu getrouwd, toch blijf ik steeds in contact met onze vereniging, zodat ik weet of jullie vooruitgang boeken op wedstrijden. Het enige wat jullie daarvoor moeten doen is heel hard trainen en goed de aanwijzingen van de trainers opvolgen. Nu wil ik niet zeggen dat jullie altijd zo goed naar luisteren, maar de trainingen en de wedstrijden vond ik altijd gezellig en ik heb het daarom met veel plezier gedaan. De trainingen zullen bij mijn weggaan normaal doorgang vinden en worden overgenomen door J.v.d. Schoot. Ik wens jullie allemaal heel veel succes in de sport, ik hoop jullie nog eens tegen te komen ofwel in Rooy ofwel op een wedstrijd. Ik dank het bestuur en vooral jullie allemaal voor de zeer fijne tijd die ik hier met de vereniging heb mogen beleven.

Tot zien's, Mieke

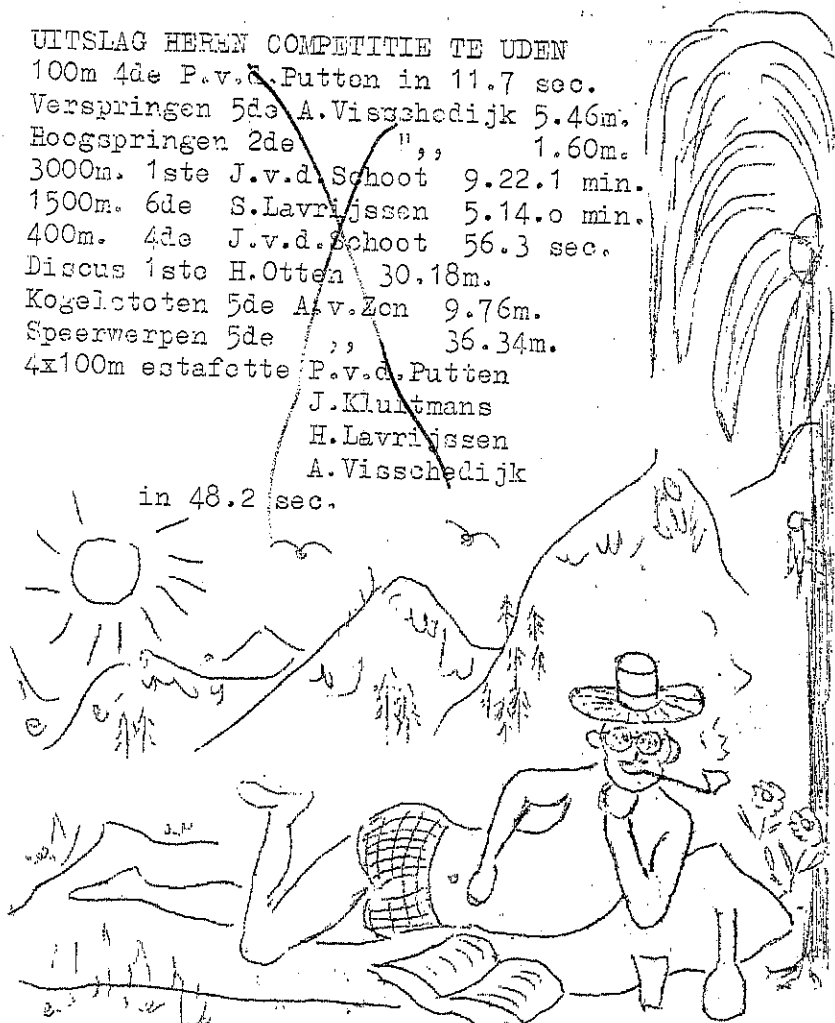


UITSLAG TILBURG ZUID NEDERLANDSE KAMPioen;
SCHIEFFEN 7 MEI

5000m J.v.d.Schoot 9de in 16.23.4 min.
800m G.Steenbakkers 5de in 2.22.5 min.
400m M.Lavrijssen 4de in 62.6 sec.

UITSLAG HEREN COMPETITIE TE UDEN

100m 4de P.v.d.Putten in 11.7 sec.
Verspringen 5de A.Visschedijk 5.46m.
Hoogspringen 2de " 1.60m.
3000m. 1ste J.v.d.Schoot 9.22.1 min.
1500m. 6de S.Lavrijssen 5.14.0 min.
400m. 4de J.v.d.Schoot 56.3 sec.
Discus 1ste H.Otten 30.18m.
Kogelototen 5de A.v.Zon 9.76m.
Speerwerpen 5de " 36.34m.
4x100m estafette P.v.d.Putten
J.Kluitmans
H.Lavrijssen
A.Visschedijk
in 48.2 sec.



ATTENTIE-WAARSCHUWINGEN-ATTENTIE.

Tijdens de trainingen verschijnen er niet-leden, maar wat veel erger is, leden van onze vereniging die blijkbaar niet gekomen zijn om te trainen, maar om te ravotten en te lummelen. Dit moet je thuis doen, maar niet tijdens de training. Als jullie komen trainen doe dan je best en laat zien wat je waard bent, houdt de leden die wel willen trainen niet van hun training af. Aangezien dat dit maar al te vaak voorkomt gaan de trainers en het bestuur hier streng tegen optreden. Het kan niet altijd bij waarschuwen blijven, verschillende leden staan op de nominatie om geschorst te worden. en dit zal niet uitblijven als de trainingen door hen voortdurend gestoord worden.

Op de volgende punten wordt jullie aandacht gevestigd:

1. Kom om te trainen en niet om te spelen.
 2. Wees zuinig op de materialen, heb je een kogel of discus gebruikt, breng het direct terug naar het materiaalwagentje.
 3. Het hangen aan goals of het voetballen op sportvelden is verboden.
 4. Oversteken vanaf de kleedlokalen over het voetbalterrein naar ons trainingsveld is verboden.
 5. Het roken tijdens trainingen of wedstrijden (ook in de bus) is verboden.
- Laten de oudere leden hierin een voorbeeld zijn.

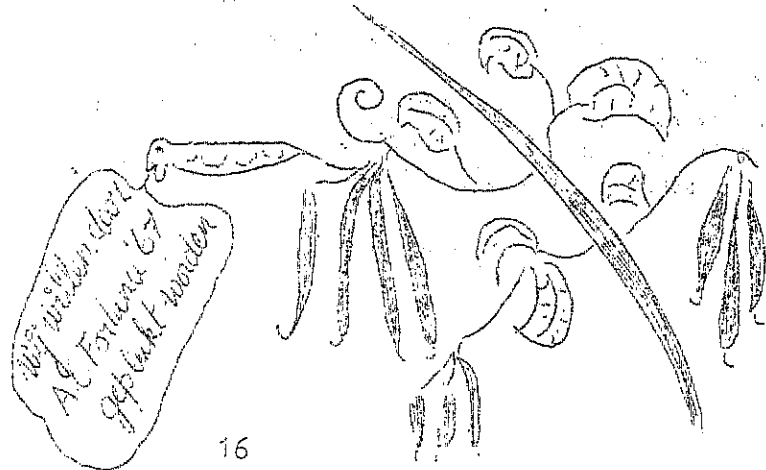
Het bestuur

VRIJWILLIGERS; HELP EEN HANDJE; VRIJWILLIGERS

Zijn or vrijwilligers die A.C. Fortuna '67 een handje willen helpen? Aangezien we niet zo goed bij kas zitten hebben we met een enkel man besloten hen een steuntje te geven, zodat we er beter voor komen te staan. Dit willen we doen door een halve of wie wil een hele dag boren of iets anders te gaan plukken. Het geld wat hiermee verdient wordt, willen we dan afstaan aan het bestuur van A.C. Fortuna '67, die het dan in de kas storten.

Help een handje mee, je bent toch een actief Fortunaliid, de contebutie is niet hoog, vergeleken met andere atletiekclubs, je hoeft niets te betalen als je op wedstrijd gaat. Daarom vragen we jullie hiervoor al je aandacht. Geef een steun aan je club.

Nadere inlichtingen bij: Francien der Kinderen
Ollandseweg 95 Sint-Oedenrode
Greet Steenbakkers
Eerschotsestraat 25 Sint-Oedenrode
Inlichtingen op dinsdags en donderdags op de trainingen tussen half 7 en 8 uur.



1500 m. JONGENS C

~~9 G. Merks 5.39.0 min.~~

10 W. Gevers 5.40.0 min.

KOGEL MEISJES D

4 G. Schepens 6.82 m. 5 R.v. Schijndel 6.77 m.

28 M.v. Gastel 4.96 m.

VERSPRINGEN MEISJES D

17 M.v.d. Velden 3.12 m 37 G. Schepers 2.80m

21 A. Schiffers 3.00m 44 A. Kremers 2.73m

23 J.v. Erp 2.94m 55 M.v. Gastel 2.42m

29 M.v. Lieshout 2.87m 57 L. Oppers 2.08m

32 A.v.d. Oever 2.82m

KOGEL JONGENS D

~~14 K.v.d. Laar 6.54m~~

20 J. Merks 5.90m

VERSPRINGEN JONGENS D

~~6 J.v.d. Wetering 3.81m~~

DISCUS MEISJES C

2 A.v. Stiphout 20.15m

VERSPRINGEN MEISJES C

8 D.v. Lieshout 3.65m 27 L.v.d. Oever 3.04m

13 A.v. Stiphout 3.44m 29 M.v.d. Rijt 2.84m

18 J.v. Erp 3.29m

DISCUS JONGENS C

~~56 v.d. Heydon 20.15m~~

9 G. Merks 16.26m

10 B. Kastelijns 12.52m

HOOGSPRINGEN JONGENS C

~~17 W. Gevers 1.15m~~

UITSLAG SITTARD 24 MEI

800m 1 G. Steenbakkers

100m 1 G. Steenbakkers (dames B) 13.55sec

100m 4 M. Lavrijsen (dames A) 13.0sec

UITSLAGEN CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1970.

PUPILLEN JONGENS.

1 J. Burgsteden	1579 punten.
2 G. Foolen	1524 "
3 Th. v. Hoof	1416 "
4 M. Boumans	1113 "
5 M. v. d. Wetering	1030 "
6 R. Asveld	954 "
7 P. Jansen	930 "
8 R. Schiffers	866 "
9 R. v. d. Laar	568 "
10 M. v. Bokhoven	553 "

PUPILLEN MEISJES

1 M. Hermes	1329 punten
2 E. Suasso de Limo	891 "
3 I. v. Stiphout	802 "
4 A. Merks	702 "

JONGENS D

1 J. v. d. Wetering	2105 punten
2 A. v. Hoof	1518 "
3 K. v. d. Laar	1378 "
4 J. Merks	1320 "
5 G. v. d. Kerkhof	996 "

MEISJES D

1 A. Schiffers	1848 punten
2 A. Kremers	1818 "
M. v. Gastel	1803 "
4 A. v. d. Oever	1555 "
5 M. Raaymakers	1552 "
6 M. v. Genuchten	1482 "
7 R. v. Schijndel	1465 "
8 A. Jansen	1453 "

Reeks artikelen over SPORT EN VOEDING 2

Uitgave: het voorlichtingbureau in samenwerking met de ned. sportfederatie .

BOUWSTOFFEN.

Volwassenen hebben bouwstoffen nodig om hun lichaam te onderhouden. Jongeren hebben behoefte aan extra bouwstoffen, omdat zij moeten ~~griem~~ groeien.

De eiwitten zijn onze belangrijkste bouwstoffen. Men vindt eiwitten van de beste kwaliteit in melk, karnemelk, yogurt, kaas, vlees, vis en eieren. Maar ook brood en peulvruchten bevatten veel eiwitten. Onze spieren maken niet minder dan een vierde deel van ons lichaamsgewicht uit. Door veel oefening nemen veel spieren in omvang toe. Aan het begin van een trainingperiode is er dus reden om nog eens een extra portie eiwitrijke voedingsmiddelen op het dagmenu te zetten.

BESCHERMENDE STOFFEN.

Dat zijn stoffen die maken dat ons lichaam goed functioneert, daardoor beschermen ze onze gezondheid. De bekendste beschermende stoffen zijn vitamines.

Vitamine B Deze is belangrijk i.v.m. de energieproductie. Hoe meer energie er geproduceerd wordt, hoe meer B-vitamines er nodig zijn. Bruinbrood is een van de belangrijkste leveranciers van vitamine B. Ook andere graanprodukten, zoals gaar tarwegries en havermout bevatten veel vitamine B. Zo ook is melk een belangrijke bron van vitamine B ook vlees, vleeswaren, vis en peulvruchten.

Vitamine C is van belang voor de weerstand van ons lichaam. Naast groente en fruit is de aardappel een bijzonder belangrijke bron van van dit vitamine.

Vitamine D is gezond voor een gezond beenderstelsel. Het komt slechts voor een deel van wat wij nodig hebben in onze voeding voor. Er is echter nog een andere bron van vitamine D: door het zonlicht wordt dit vitamine in de huid gevormd. Nog een reden dus om aan buitensport te doen!

WAT NU TE ETEN.?

De voedingsgewoonten van de opgroeienden vragen meer aandacht dan die van volwassenen. Bij sporttraining komt daar nog eens wat bij. Men kan op vele manieren goed eten. Het is echter wel van belang gedurende de training regelmatig te eten en daarbij een vast voedingsregiem te volgen, terwijl ook een regelmatige leefwijze en vaste uren onafgebroken slaap van grote betekenis zijn.

wordt vervolgd.....

Beste clubgenoten
Hartelijk dank voor de leuke attenties,
die wij bij ons huwelijk mochten ont-
vangen.

Mede door jullie is deze dag voor ons
onvergetelijk geworden.

Jos

Mieke

Roeland.

Wij wonen tot half augustus in de
Zeelsterstraat 96.

Eindhoven.

NIEUW SYSTEEM OUDPAPIERAKTIE.....

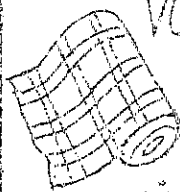
Bij de laatst gehouden bestuurvergadering heeft het bestuur besloten om een nieuw systeem te beproeven. Dit in verband met de vele andere oudpapierakties, die in alle wijken van Sint-Oedenrode door verschillende verenigingen, maar ook door particulieren georganiseerd worden. Ons streven is elk lid van de vereniging hierbij te betrekken. Dit is allen te realiseren als iedereen genegen is hieraan mee te werken. Elk lid krijgt een plasticzak en elk lid zorgt ervoor dat deze volkomt met oud papier, door in zijn of haar staat het papier op te halen. Is deze zak vol! Geen bezwaar, we hebben zakken genceg, al te halen bij Henk Lavrijssen, kerkstraat 9, ook op de training zijn ze verkrijgbaar. Aan plasticzakactie is een waarderingsstelsel verbonden. Elk lid ontvangt een stempelkaart en krijgt een stempel wanneer een volle zak gehaald wordt. De actie start in de maand juli en om de twee weken worden de volle zakken opgehaald. Naar het gelang men aan het eind van het jaar stempels heeft, krijgt men reductie op het jaarlijks geplande uitstapje. Het bestuur is gerechtigd, om diegenen, die niet aan deze nieuwe akties meewerken, voortaan, reis- en inschrijfgelden voor wedstrijden zelf te laten betalen. Jullie leden weten dat onze vereniging heel wat geld kost en dat dit hoofdzakelijk binnen moet komen door middel van ons maandelijks opgehaalde oud papier. Daarom, WRK ALLEN MEE, het is niet voor ons, maar voor ieder lid. De vereniging en jullie in het bijzonder zij hierbij gebaat.

Het bestuur.

7

voor al uw
ONDERHOUDSWERKZAAMHEDEN
en voor al uw
DOE HET ZELF MATERIALEN
naar **J. LAVRIJSEN**
kerkstraat 9

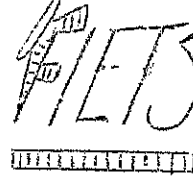
WASSERETTE
"de knoptoren"
A.C.T.V.S Eerschotsestr. 35
blanke helderwitte
WC's.
zonder veel moeite!

 VOOR AL UW
STOFFEN
koffers 24
sint oederrode.
A. Pijnen-vd. Berg.

V.d. Kamp
uw schoen en sport-
zaak voor GROTE keuze
en LAGE prijzen
voor- en achterleder

10% KORTING
op al uw benodigde
sportartikelen

V.d. Kamp
berthoudendrikstr 12

Gezond
en
Sportief
neem de **FIETS**

op de
J. Daay en Zr.

Sportvissers - Dieren-
vrienden - Tuiniers
VOGEL-DUIVEN-HONDEN
en KATTEN VOER
AQUARIA en VISKOMMEN
HENGELSPORTARTIKELN
BLOEM en GRASZADEN
TUINBOUWGEREED-
SCHAP en BESTRIJ-
DINGSMIDDELEN
J. Kuys kerkstraat 5

 horecahotel
taveerne
restaurant
de Beurs

BEFAAMDE KEUKEN
EIGEN PARKEERPLAATS
ZALEN VOOR 400 PERS.
sint oederrode
b.o.j. van boxtel
lid Horeca

Verf, Behang en
Schoolbehoeften
J. v.d. Kaay
kerkstraat 11

WILT U OOK
IN DIT BOEKJE
er is nog plaats
voor u BOEKJE

22 juli maar

Bobbejaansland

vertrek 8 uur

vanaf de markt

t/mr. 13 jaar

Je kunt nog
me!

Opgevers voor Maan-
dag bij Larvysse
Kerkstraat 9.

Augustus
SPORTWEEKEND

13 en 14 augustus

KLIBKAMPIOENSCHAP

HEREN en JONGENS A

19 augustus

KLIBAVOND aanvang

7.30 uur "de BELIR3"

t/mr 14 jaar tot 10 uur

15 augustus ???

Litsapje over

13 jaar.